




# PLANNER **2023**

---



Un corazón  
agradecido,  
siempre, trae  
cosas buenas



# 2023



| Enero |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    |    |    | 1  |
| 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30    | 31 |    |    |    |    |    |

| Febrero |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|         |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6       | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13      | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|         | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27      | 28 |    |    |    |    |    |

| Marzo |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|       |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27    | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

| Abril |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    |    |    | 1  |
| 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| Mayo |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L    | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
| 1    | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15   | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22   | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29   | 30 | 31 |    |    |    |    |

| Junio |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5     | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19    | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26    | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

| Julio |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| L     | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|       |    |    |    |    |    | 1  |
| 3     | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17    | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31    |    |    |    |    |    |    |

| Agosto |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| L      | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|        |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 7      | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14     | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21     | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28     | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

| Septiembre |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|            |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 4          | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11         | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18         | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25         | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

| Octubre |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|         |    |    |    |    |    | 1  |
| 2       | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23      | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30      | 31 |    |    |    |    |    |

| Noviembre |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|           |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 6         | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20        | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27        | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

| Diciembre |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | M  | J  | V  | S  | D  |
|           |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 4         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11        | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18        | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25        | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Agradezco las oportunidades que me da la vida







# GRATITUD

## Semanal

SEMANA \_\_\_\_\_ DEL MES \_\_\_\_\_

### FRASE MOTIVACIONAL DE LA SEMANA:

LUNES:

MARTES:

MIÉRCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SÁBADO:

DOMINGO:

REFLEXIÓN:

Estar agradecido solo te puede traer cosas buenas

# DIARIO

## de la Gratitude

### GRATITUD DE LA MAÑANA

Antes de comenzar tu día, menciona 10 cosas por la que te sientas agradecid@

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

### APRENDIZAJES

Menciona 3 obstáculos y lo que aprendiste de ellos

1

Aprendizaje:

2

Aprendizaje:

3

Aprendizaje:

### PERSONAS POR LAS QUE TE SIENTES AGRADECID@

¡5 personas que te hacen ser feliz hoy, pueden ser amigos, familiares o cualquier otro!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

### LA MEJOR PARTE DE TU DÍA

Elige un momento del día que te haya hecho feliz y concéntrate en él durante 5 minutos antes de irte a la cama

Ser una persona agradecida nos ayuda a conseguir los objetivos que nos proponemos

# Mi lista de gratitud

FECHA \_\_\_\_\_

## *Cosas que me hacen sonreír*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## *Cosas de las que estoy agradecid@*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

## *Cosas en las que tengo que trabajar*

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

Quando estás agradecid@  
te concentras en aquello que te hace sentir bien  
y el efecto es que atraes mas de lo mismo.



# Lista de propósitos

*Iniciado* *Completado*

|    |       |                          |                          |
|----|-------|--------------------------|--------------------------|
| 1  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9  | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Que tu vida sea el reflejo de lo que predicas





# Cosas que me hacen feliz



*Este espacio es para que te pongas creativ@*

La felicidad no es un sentimiento, es una decisión



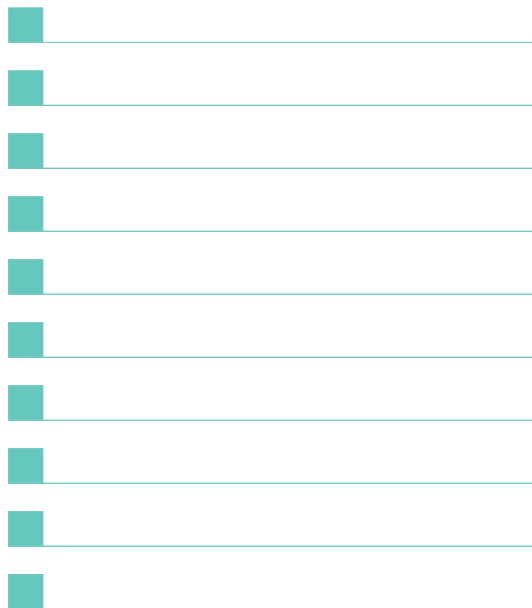
# PLANNER

diario

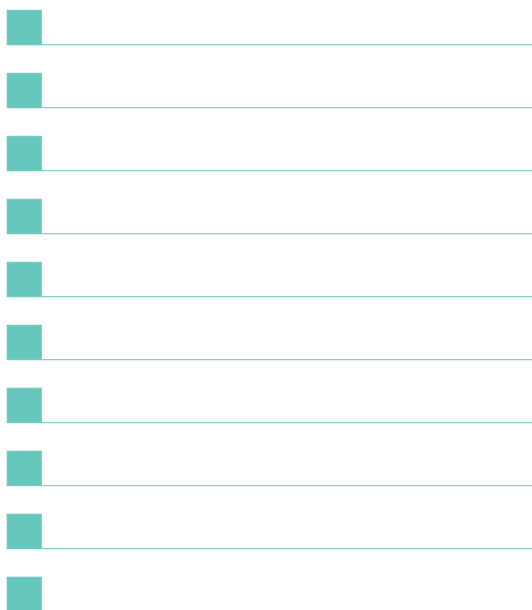
## PRIORIDADES



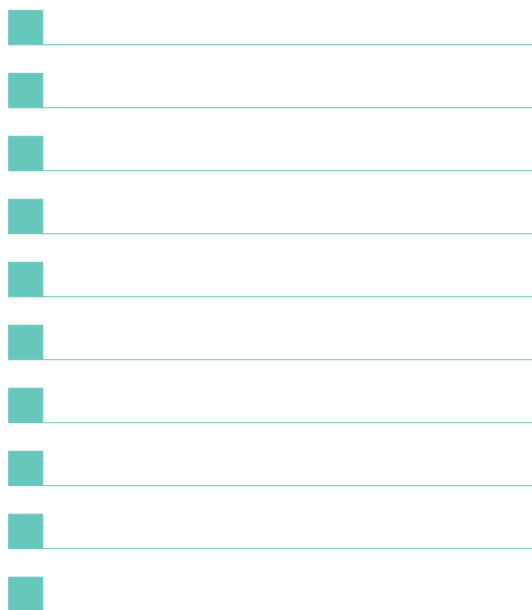
## MAÑANA



## TARDE



## NOCHE



Entre más agradecido seas, más cosas que agradecer te llegarán



# PLANNER

*semanal*

| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

| <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |




































Cada día es una nueva oportunidad para agradecer





# PLANNER

*mensual*

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



# NOTAS



Lined writing area for the left column, featuring 20 horizontal pink lines and a small pink square marker at the start of each line.



Lined writing area for the right column, featuring 20 horizontal pink lines and a small pink square marker at the start of each line.



# NOTAS



A vertical list of 20 small pink squares, each followed by a horizontal pink line, serving as a template for notes in the left column.



A vertical list of 20 small pink squares, each followed by a horizontal pink line, serving as a template for notes in the right column.